

令和3年度 給食献立表 2月号

新型コロナウイルス予防に 努めましょう

食事の前の手洗いとアルコール消毒はできていますか？寒くて水が冷たいですが、すみずみまで洗って清潔な手で食事をしましょう。また、こまめな換気も心掛けましょう。



新型コロナウイルスの感染拡大が続き、健康な体で免疫力を高めることがますます大切になっています。栄養バランスのよい食事、睡眠、運動、体調のチェックなど、改めて自分の生活習慣を見つめ、元気に学校生活が送れるように努めましょう。



氷川中学校
文責：馬場

2月3日は「節分」です。

節分は立春の前日で、冬から春への季節の変わり目の行事です。もとは、立冬や立夏、立秋などの前日も節分といわれていました。季節の変わり目に、ある期間飲食等を慎み心身のけがれを払うことで無事に過ごすという習慣がありました。「鬼は外」のかけ声とともに豆をまくのは、豆にある「霊力」をもって災いをはらう意味があります。また、この日には、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺して門や軒下に立て、邪気をはらうという習慣もあります。



卒業前リクエスト

3年生の卒業が間近になってきました。以前リクエストをとったメニューを、卒業前にできるだけたくさん入れた献立にしています。リクエストメニューは太字で書いてあるところです。卒業後は給食を食べる機会がほぼなくなりますので、卒業までに給食の楽しい思い出が増えると嬉しいです。



毎月19日は食育の日
「ふるさとくまさんデー」
※2月は18日にします。



今月の注目食材

晩白柚

国内最大の柑橘類で、八代地域の特産品としても知られています。日持ちがよく、よい香りがするので、食べるだけでなく飾って楽しむことができます。

ネーブル

「ネーブル」という名前は英語の「ヘソ」に由来しています。その名の通り、「ヘソ」のようなくぼみがあるとところが特徴です。

トマト

八代地域では冬トマトの栽培が盛んです。18日はトマトをパンに乗せて焼き上げます。

献立名	材料			エネルギー タンパク質	有・無		
	主にエネルギー になる	主に体の組織を つくる	主に体の調子を 整える		1 年	2 年	3 年
1 火 しそごはん 牛乳 たまねぎのみそ汁 豆腐の変わり揚げ ごまネーズ和え	米 麦 片栗粉 油 ごま	干しわかめ 味噌 豆腐 たら 卵 (いりこだし)	玉葱 人参 しめじ 葱 いんげん 大根 胡瓜	802 25.4	○	×	○
2 水 麦ごはん 牛乳 みそおでん 白菜の和え物 手作り佃煮	米 麦 こんにゃく 里芋 ごま油	鶏肉 うずら卵 厚揚げ 竹輪 味噌 昆布	人参 大根 白菜 胡瓜	811 28.6	○	○	○
3 木 セルフ手巻き寿司 豆腐のすまし汁 いわしのフライ きなこ大豆	米 砂糖 マヨネーズ	海苔 卵 ツナ 豆腐 かまぼこ いわし 大豆 きな粉 (かつお昆布だし)	キャベツ 胡瓜 人参 しめじ 葱	906 38.9	○	○	○
4 金 カップ肉まん 牛乳 ちゃんぽん 海藻サラダ 晩白柚	小麦粉 砂糖 中華麺 油 ごま ごま油	豚挽肉 豆腐 味噌 いか かまぼこ 海藻	玉葱 人参 もやし にんにく 生姜 キャベツ 葱 木耳 大根 コーン 晩白柚	830 30.0	○	○	○
8 火 麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 パンサンスー ネーブル	米 麦 砂糖 ごま油 油 片栗粉 春雨	豆腐 豚挽肉 大豆 味噌 卵	人参 葱 玉葱 生姜 にんにく 干し椎茸 筍 胡瓜 ネーブル	813 31.8	○	○	○
9 水 麦ごはん 牛乳 厚揚げのみそ汁 魚の竜田揚げ ごまあえ	米 麦 小麦粉 片栗粉 砂糖 ごま	厚揚げ 干しわかめ 味噌 さば (いりこだし)	玉葱 葱 生姜 ブロッコリー カリフラワー	848 34.1	○	○	○
10 木 夕焼けのトースト 牛乳 ナポリタン フレンチサラダ	パン マーガリン スパゲティ麺 砂糖 油	ハム	人参 玉葱 しめじ にんにく ピーマン トマト キャベツ 胡瓜 コーン みかん	846 29.0	○	○	○
14 月 コッペパン 牛乳 冬野菜のスープ グラタン グリーンサラダ フラウニー	パン 小麦粉 砂糖 チョコレート バター アーモンド	牛挽肉 豚挽肉 大豆 チーズ 卵	人参 玉葱 大根 白菜 茄子 にんにく 生姜 トマト 人参 キャベツ 胡瓜	813 28.7	○	○	○
15 火 麦ごはん 牛乳 里芋のみそ汁 豆腐ハンバーグ 白菜の塩昆布和え	米 麦 里芋 砂糖 パン粉 片栗粉	干しわかめ 味噌 豚挽肉 豆腐 卵 塩昆布 (いりこだし)	大根 人参 葱 玉葱 えのき 白菜 キャベツ	807 26.2	○	○	○
16 水 チキンライス 牛乳 卵のスープ ビーンズサラダ フルーツカクテル	米 油 じゃがいも 片栗粉 マヨネーズ ゼリー	鶏肉 ベーコン 卵 ハム ミックスビーンズ	玉葱 コーン ピーマン にんにく トマト 葱 キャベツ 胡瓜 みかん 桃 パイン	900 29.9	○	○	○
17 木 豚キムチ丼 牛乳 ワンタンスープ 中華サラダ 1食いりこ	米 麦 ごま油 ワンタン ごま	豚肉 赤味噌 かまぼこ ハム いりこ	生姜 にんにく キムチ 人参 玉葱 葱 もやし キャベツ 胡瓜 コーン	801 31.7	○	○	○
18 金 フルスケッタ 牛乳 クリームスパゲティ 大根サラダ 不知火	パン オリーブオイル スパゲティ麺 バター 油	ベーコン	にんにく トマト パセリ 白菜 ほうれん草 玉葱 人参 しめじ コーン 大根 胡瓜 不知火	805 24.1	○	○	○
21 月 セレクト揚げパン 牛乳 肉団子スープ マセドアンサラダ	パン 油 春雨 じゃがいも マヨネーズ	きな粉/ココア 肉団子 ハム	人参 もやし 玉葱 青梗菜 生姜 胡瓜 枝豆	806 26.5	○	○	○
22 火 勝つかレー 牛乳 牛乳 コールスローサラダ 二色ゼリー	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 パン粉 砂糖	鶏肉 豚肉 卵	玉葱 人参 枝豆 にんにく 生姜 キャベツ 胡瓜 みかん果汁	933 33.0	○	○	○
24 木 麦ごはん 牛乳 みそだご汁 魚の塩こうじ焼き 白菜のかつお和え	米 麦 小麦粉 白玉粉 砂糖	鶏肉 味噌 ホキ かつお節 (いりこだし)	人参 大根 牛蒡 葱 白菜 もやし	807 29.3	○	○	○
25 金 ピザトースト 牛乳 ポトフ コーンサラダ	パン じゃがいも マヨネーズ 砂糖	ベーコン チーズ ウインナー	にんにく 玉葱 ピーマン 人参 キャベツ しめじ パセリ 胡瓜 コーン	833 29.1	○	○	○
28 月 肉うどん 牛乳 じゃこサラダ サターアスターギー	うどん麺 砂糖 ごま油 小麦粉 油	牛肉 豚肉 蒲鉾 ハム ちりめん 卵 (かつお昆布だし)	玉葱 白菜 人参 葱 キャベツ 胡瓜	817 27.1	○	○	○

献立・材料・実施の有無は都合により変更することがあります。ご了承ください。